

ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน
จังหวัดนครพนม



STRATEGY TO DEVELOP SELF-CARE BEHAVIOR OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE
WOEN PHRABAT SUB-DISTRICT AREA, THA UTHEN DISTRICT, NAKHON PHANOM PROVINCE

แพรวพิชญ์ชา แก้วพุด*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ การุณย์ลัญจกร**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 2) สร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และ 3) ศึกษาผลการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลอง จำนวน 14 คน เลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test Independent)

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม พบว่า มีการเดินออกกำลังกายและตรวจสุขภาพเป็นบางครั้ง โดยมีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปตรวจ และผู้ป่วยต้องการให้โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการเป็นประจำทุกเดือน ในด้านการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเอง พบว่า ผู้ป่วยต้องการการควบคุมอาหารประเภทไขมัน ต้องการควบคุมน้ำหนักตัว ออกกำลังกาย ฝึกคลายความเครียด เลิกดื่มสุรา เลิกสูบบุหรี่ ต้องการที่จะรับประทานยาและไปตรวจตามนัดเป็นประจำ ความต้องการที่พวกเขาเน้นเป็นพิเศษได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด และการรับประทานยาที่ถูกต้อง

2. ยุทธศาสตร์พัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ที่สร้างขึ้นประกอบด้วย โครงการอบรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งครอบคลุมถึงหลักการและเหตุผล เป้าหมาย ตัวชี้วัด งบประมาณและผลที่ได้รับ

3. ผลการใช้ยุทธศาสตร์ตามโครงการอบรมเพื่อพัฒนาดังกล่าว พบว่า ความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับมากและหลังการอบรมตามโครงการพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

** คณะกรรมการบริหารหลักสูตรสาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ABSTRACT

The purposes of this study were: 1) to investigate the problem state and need of self-care of the hypertension patients, 2) to create a strategy to develop self-care behavior of the hypertension patients, and 3) to examine the results of implementing the strategy to develop knowledge, understanding and self-care behavior of the hypertension patients. The target group of 14 persons selected by purposive sampling was hypertension patients who lived in the Woen Phrabat sub-district area, Tha Uthen district, Nakhon Phanom province. The instruments used in study were a structured interview guide and a test of knowledge and understanding. Statistics used in data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test Independent.

The findings were as follows:

1. The problem state and need of self-care of hypertension patients in the Woen Phrabat sub-district area, Tha Uthen district, Nakhon Phanom province disclosed that the patients did exercise and had their health checked occasionally by mobile medical units. They would like the sub-district hospital or provincial medical unit to come to provide service on a monthly basis. In the practice of self-care, it was found that the patients needed to diet and avoid fat eating, needed to control weight, do exercise, relieve from stress, quit drinking or smoking, need to take medicine and make regular appointments for health check. The things they emphasized most were how to do exercise, relax and manage stress and how to take medicine in a correct way.

2. The created strategy to develop self-care behavior of the hypertension patients in the Woen Phrabat sub-district area, Tha Uthen district, Nakhon Phanom province comprised a training project to develop self-care behavior of the hypertension patients, which was composed of rationale, goals, indicators, budget and outcome.

3. The result of implementing the strategy according to the training project showed that knowledge, understanding, and self-care behavior of hypertension patients were at high level. After the training according to the project of providing knowledge and understanding to the hypertension patients, it was found that their knowledge and understanding of self-care among them was significantly higher than that before the treatment at the .01 level.

บทนำ

ความดันโลหิตสูงเป็นภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งถูกจัดว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในหลายประเทศ ทั้งประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา ผู้คนจำนวนมากมีภาวะความดันโลหิตสูงโดยที่ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะนี้เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่ค่อยปรากฏอาการที่ชัดเจนในช่วงแรกแต่เมื่อปล่อยนานไปโดยไม่ได้รับการดูแลรักษาแรงดันในหลอดเลือดที่สูงจะทำลายผนังหลอดเลือดและอวัยวะที่สำคัญทั่วร่างกายจึงเรียกโรคนี้กันว่า “เพชรฆาตเงียบ” (World Hypertension League, 2012 : 87) จากรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่า ทั่วโลกมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมาก ถึงพันล้านคนซึ่งสองในสามของจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนาโดยประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 คนใน 3 คนมีภาวะความดันโลหิตสูงและประชากรวัยผู้ใหญ่ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ก็มี 1 คนใน 3 คนที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเช่นกัน (World Health Organization. 2011 : 34) และได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2568 (ค.ศ. 2025) ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.56 พันล้านคนโรคความดันโลหิตสูงเป็น 1 ในสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรโดยในแต่ละปีประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคนี้ถึงเกือบ 8 ล้านคนส่วนประชากรในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีผู้เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงประมาณ 1.5 ล้านคนซึ่งโรคความดันโลหิตสูงนี้ยังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตเกือบร้อยละ 50 ด้วยโรคอัมพฤกษ์อัมพาตและโรคหัวใจ (World Health Organization. 2012 : 54)

สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข พบว่าปี พ.ศ. 2550, 2551, 2552, 2553 และ 2554 อัตราป่วยต่อแสนประชากรด้วยโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 544.08, 778.10, 782.38 และ 862.251,409.10 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงภาพรวมของประเทศเพิ่มขึ้นตามลำดับและจากข้อมูลและสถิติ สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรคพบว่าปีพ.ศ. 2550, 2551, 2552, 2553 และ 2554 อัตราตายต่อแสนประชากรด้วยโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 3.6, 3.9, 3.6, 3.9, และ 5.7 ตามลำดับ (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ 2554 : 24) แม้ว่าอัตราตายของโรคความดันโลหิตสูงจะไม่สูงมากนัก แต่เป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดโรคอื่นที่นำไปสู่การตายได้สูงเช่น โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ไตวาย และหลอดเลือดสมอง จึงนับว่าเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญโรคหนึ่ง (Policy and Strategy Office. 2010 : 89)

โรคความดันโลหิตสูงมีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง และมีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยมากขึ้น เป็นโรคที่ก่อให้เกิดความผิดปกติในอวัยวะหลายระบบ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหากไม่ได้รับการรักษามีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนปกติเพิ่มขึ้น 3 เท่า เกิดโรคหัวใจวายเพิ่มขึ้น 6 เท่า และเกิดโรคอัมพาตได้มากกว่าคนปกติเพิ่มขึ้นถึง 7 เท่า ขณะเดียวกันมีโอกาสเสียชีวิตจากหัวใจวายและเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตก ร้อยละ 20-30 และเสียชีวิตจากไตวายเรื้อรังร้อยละ 5-10 แต่ในทางตรงข้าม ผลการศึกษาทางการแพทย์ระบุว่า หากสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับเป้าหมายหรือต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะสามารถช่วยลดโอกาสการเกิดอัมพฤกษ์-อัมพาตลงได้ร้อยละ 35-40 ลดการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวได้มากกว่าร้อยละ 50 และลดการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายได้ร้อยละ 20-25 (Titeemat. 2005 : 269-280) นอกจากนี้โรคนี้ยังเป็นโรคซึ่งทำให้ประเทศต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาลในการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มพบว่าเป็นโรคจนกระทั่งผู้ป่วยเสียชีวิต เพราะเมื่อผู้ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงแล้ว มักจะเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจ อัมพาต ไตวาย (Puangpetch. 2009 : 141-51)

จากการศึกษาสถานการณ์ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงของจังหวัดนครพนม มีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพิ่มขึ้นในแต่ละปี และพบว่าตั้งแต่ปีพ.ศ. 2550 - พ.ศ. 2553 อัตราป่วยและอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยอัตราป่วยต่อประชากรแสนคนด้วยโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 63.05, 368.50, 507.55 และ 602.67 ตามลำดับและอัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับ 2.15, 1.43, 2.29 และ 1.99 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าทั้งอัตราป่วยและอัตราตายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นตามลำดับ ซึ่งผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ที่เจ็บป่วยในระยะเวลายาวนานทำให้ผู้ป่วยขาดความตระหนักในการดูแลตนเอง และไม่เห็นถึงความสำคัญของการดูแลตนเอง จึงส่งผลให้เกิดปัญหาและภาวะแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม เพื่อศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและนำผลการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสมถูกต้อง และเกิดความยั่งยืนอันจะทำให้ลดอัตราป่วย อัตราตายด้วยโรคแทรกซ้อน ลดภาระของครอบครัวและสังคม สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในแต่ละพื้นที่ อีกทั้งยังเป็นข้อมูลในการหาทางสนับสนุนช่วยเหลือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงให้มี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัย ไว้ดังนี้

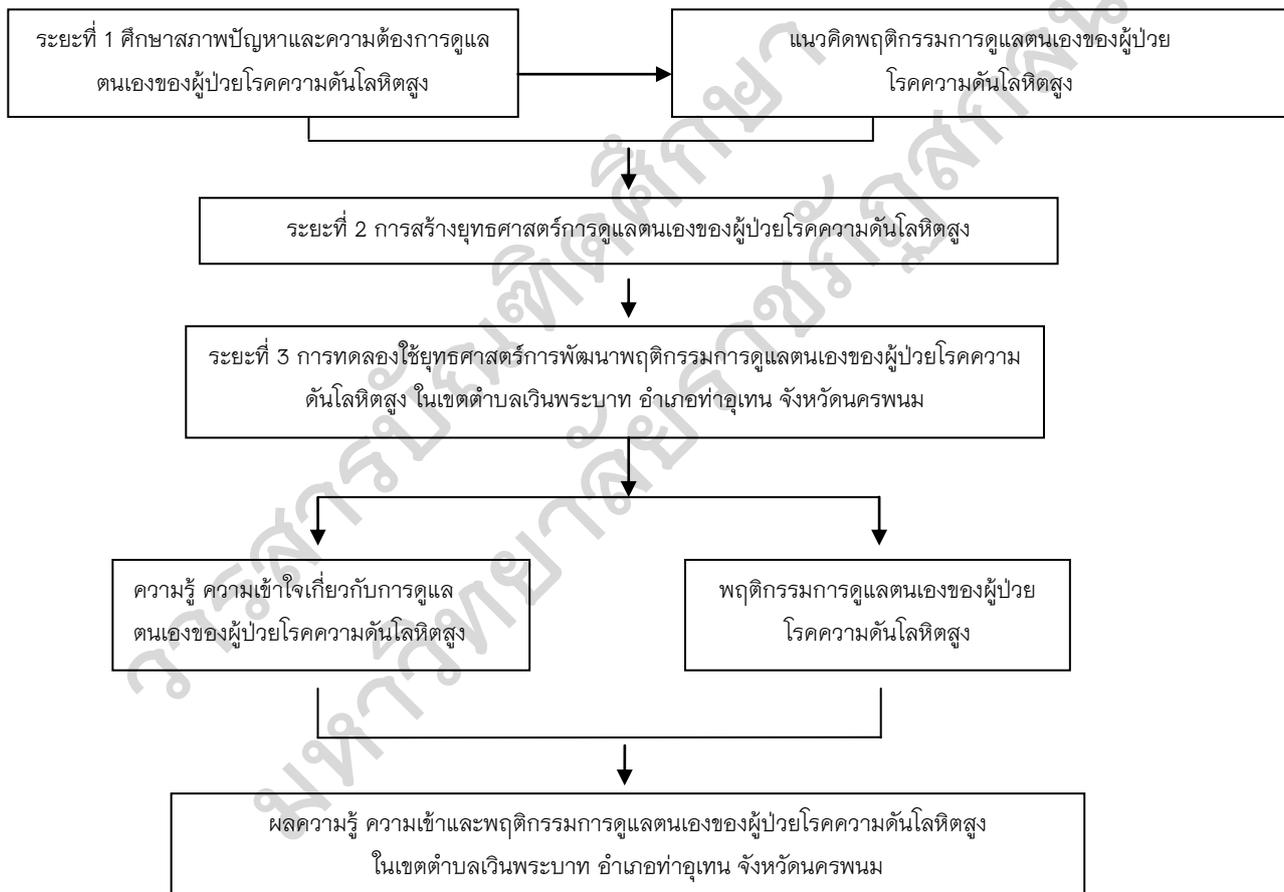
1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

2. เพื่อสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

3. เพื่อศึกษาผลการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ระยะที่ 2 การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และระยะที่ 3 ผลการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยกำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ระยะที่ 2 สร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ระยะที่ 3 ศึกษาผลการใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 14 คน ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

2. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 20 คน ได้แก่ 1) ตัวแทนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5 คน 2) ตัวแทนผู้ดูแลผู้ป่วย จำนวน 5 คน 3) อาสาสมัครสาธารณสุขจำนวน 8 คน และ 4) เจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเวินพระบาท จำนวน 2 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

3. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จำนวน 14 คน ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ตอนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. นำเสนอแบบสอบถามที่สร้างขึ้นทั้ง 3 ตอน เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อให้ข้อเสนอแนะจากนั้นปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่องตามข้อเสนอแนะ

2. นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วเสนอต่อที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

3. การหาคุณภาพของเครื่องมือด้วยการใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เสนอผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน ลงความเห็นแบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ (Rating Scale) โดยกำหนดค่า ดังนี้ ถ้าเห็นว่ายอมรับได้ให้คะแนน +1 ถ้าเห็นว่ายอมรับไม่ได้ให้คะแนน -1 ถ้าเห็นว่ายอมรับไม่ได้ให้คะแนน 0 (IOC) ที่ได้จะต้องมากกว่าหรือเท่ากับ .50 ขึ้นไปจึงจะถือว่าใช้ได้ ถ้าต่ำกว่าจะต้องปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในประเด็นคำถามที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ให้ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัย ผลการประเมินค่าความสอดคล้องของการหาคุณภาพของเครื่องมือมีค่า เท่ากับ 1.00 ทุกข้อ ถือว่าใช้ได้ทุกข้อคำถาม

4 จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากสำนักงานบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครถึงกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถามทั้ง 3 ตอน ด้วยตนเอง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 3 ตอน กลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม การวิเคราะห์และสถิติที่ใช้เป็นแบบเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ระยะที่ 2 การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม โดยการสนทนากลุ่มและระดมสมอง (Focus Group) การวิเคราะห์และสถิติที่ใช้เป็นแบบเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ระยะที่ 3 การทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม แบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับวิเคราะห์และสถิติที่ใช้เป็นความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้สรุปตามความมุ่งหมายของการวิจัย ตามลำดับ ดังนี้

1. สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม พบว่า มีการเดินออกกำลังกายเป็นบางครั้ง การตรวจสุขภาพเป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอ และไม่มีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ที่ไปตรวจ และความต้องการให้โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการเป็นประจำทุกเดือน ในด้านการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเอง พบว่า การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการควบคุมอาหารรสเค็ม การควบคุมอาหารประเภท ด้านการควบคุมอาหาร พบว่า ไขมัน การควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การไม่สูบบุหรี่ การรับประทานยา และการไปตรวจตามนัดเป็นประจำ ความต้องการอยากให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการเป็นประจำทุกเดือน ด้านการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายทำเป็นบางครั้งวิธีการออกกำลังกาย คือ การ

ซึ่งจักรยาน การเดิน การแกว่งแขน การร่ายมวยจีนความต้องการ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับทำออกกำลังกายที่เหมาะสม ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อนการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พบว่า การพักผ่อนให้เพียงพอโดยการนอนหลับให้สนิท การนั่งสมาธิ ทำวิปัสสนา ฝึกโยคะ และใช้ดนตรีบำบัด และการพักผ่อนตามสถานที่ต่างๆ ทำงานอดิเรก หรือดูหนัง ฟังเพลง และปลูกต้นไม้ การหลีกเลี่ยงอาหารทอดที่มีไขมัน และน้ำมัน วิธีการควบคุม ได้แก่ รับประทานอาหารประเภทอบนึ่ง ต้มแทนรับประทานอาหารประเภทผัก รับประทานถั่ว ผลไม้ให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ดื่มน้ำที่สะอาดที่ไม่มีคาเฟอีน เช่น นมพร่องไขมันและ ผลไม้ก็เป็นสิ่งที่ดี หลีกเลี่ยงหรือลดการใช้เนย ไขมัน และน้ำมัน ความต้องการ คือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ ด้านการรับประทานยา พบว่า การใช้ยาครั้งเดียวในปริมาณที่เท่ากับ 3 ครั้ง หรือรับประทานบ้างเป็นบางครั้ง และการหยุดยาเองหรือหยุดยากะทันหันนอกจากจะทำให้ความดันโลหิตไม่ปกติแล้ว ยาบางชนิดยังมีผลทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการหยุดยา เพิ่มยา ลดยา หรือลืมกินยาจะมีผลต่อการรักษาอย่างมาก ด้านการรับ การตรวจรักษา พบว่า ไปพบแพทย์เป็นระยะวิธีการ ทานยาตามแพทย์สั่งและดื่มน้ำสมุนไพรที่มีลักษณะตัวสั้นและปวดศีรษะมาก การเดินของหัวใจเร็ว ความต้องการ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามา ให้บริการและให้คำแนะนำ ด้านการสังเกตภาวะแทรกซ้อน พบว่า น้ำหนักตัวเกินจะทำให้หายใจไม่สะดวกและทานอาหารหวานบางชนิดเกิดอาการปวดศีรษะอย่างแรงการไปรักษาส่วนใหญ่คนในครอบครัวพาไปความต้องการ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการและให้คำแนะนำ

2. การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม โครงการอบรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งครอบคลุมถึงหลักการและเหตุผล เป้าหมาย ตัวชี้วัด งบประมาณและผลที่ได้รับ

3. ผลการใช้ยุทธศาสตร์ตามโครงการอบรมพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่า หลังการอบรมตามโครงการพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าก่อนการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม มีรายละเอียดของการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม พบว่า มีการเดินออกกำลังกายและตรวจสุขภาพเป็นบางครั้ง โดยมีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ไปตรวจ และผู้ป่วยต้องการให้โรงพยาบาลตำบลหรือหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ของจังหวัดเข้ามาให้บริการเป็นประจำทุกเดือน ในด้านการปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลสุขภาพ พบว่า ผู้ป่วยต้องการการควบคุมอาหารประเภทไขมัน ต้องการควบคุม น้ำหนักตัว ออกกำลังกาย ฝอยคลายความเครียด เลิกดื่มสุรา เลิกสูบบุหรี่ ต้องการที่จะรับประทานยาและไปตรวจตามนัดเป็นประจำ ความต้องการที่พวกเขาเน้นเป็นพิเศษได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการจัดการกับความเครียด และการรับประทานยาที่ถูกวิธี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัตนา เรือนอินทร์ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในศูนย์สุขภาพชุมชนเครือข่ายโรงพยาบาลสิริ จังหวัดลำพูน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพโรครวมอยู่ในระดับสูง ในด้านพฤติกรรมดูแลสุขภาพ พฤติกรรมรับประทานยา พฤติกรรมจัดการกับความเครียด พฤติกรรมมาตรวจตามนัด ส่วนพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ประกอบด้วย โครงการ หลักการและเหตุผล เป้าหมาย ตัวชี้วัด งบประมาณ และผลที่ได้รับ ทั้งนี้เนื่องจากยุทธศาสตร์ หรือ กลยุทธ์ หมายถึง แผนปฏิบัติการของแผนงานของหน่วยงานหรือองค์กร ซึ่งมุ่งเน้นการดำเนินงาน กิจกรรมหรือวัตถุประสงค์ไปสู่ความสำเร็จเป้าหมายเอาไว้ สอดคล้องกับ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2551 : 11-6) องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ หลักการและเหตุผล ตัวชี้วัด กิจกรรม ระยะเวลาในการดำเนินการ และผู้รับผิดชอบ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุมนา สัมฤทธิ์วิวัฒนาลัย (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลท่าข้าม อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือการใช้ยุทธศาสตร์การสร้างความรู้ ความเข้าใจ และให้ความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยใช้วิธีการหลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยแต่ละคน ประกอบด้วย การจัดอบรมให้ความรู้ การให้คำปรึกษารายกลุ่ม และการเยี่ยมบ้านผลการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเรียนรู้ในการดูแลตนเอง มีความรู้และความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรม จนสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีความสุข มีความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง

3. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม หลังการอบรมของของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากประชุมเชิงปฏิบัติการเป็นการเลือกกลุ่มเฉพาะที่เกี่ยวข้องและสนใจได้ดี การประชุมแบบมีส่วนร่วมของประชาชนในระดับสูง มีการปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา และจะมีผลให้ได้รับการยอมรับสูงด้วย ทำให้เกิดการสื่อสารสองทาง ทำให้เข้าถึงความคิดของผู้นำ กลุ่มสนใจ และกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่างๆ และนำไปสู่ข้อเสนอแนะที่เชื่อถือได้ และข้อสรุปที่ได้มาจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผ่านการไตร่ตรองและนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติได้ ใช้จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ใช้ทบทวนแผนหรือการพัฒนาแผน การปฏิบัติงาน (รัชฎาภรณ์ แก้วสนิท, 2549 : 10) จึงทำให้หลังการอบรมของของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง การสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุกัญญา คุณนท (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ตำบลด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่า ภายหลังจากทดลองผู้ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางสุขภาพ ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศุภรัตน์ ภาธรรม (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในศูนย์สุขภาพชุมชนอำเภอศรีรัตน จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < .05$)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรเน้นมาตรการด้านการป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคในกลุ่มประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยจัดให้มีกิจกรรมการเฝ้าระวังอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

1.2 การให้ความรู้แก่ประชาชนทั้งในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ให้มีความรู้ในการดูแลตนเองไม่ป่วยด้วยโรคเบาหวานหรือความรู้ในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องด้วยตนเองป่วยด้วยโรคเบาหวานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับบุคคลอื่นได้

1.3 ควรมีการพัฒนาคู่มือการดูแลตนเองเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคเบาหวานให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และญาติมีความรู้ และทักษะที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและผู้อื่นได้

2. ด้านนโยบาย

2.1 ควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีวุฒิทางการศึกษาในระดับสูงๆ เช่น ระดับอนุปริญญาและปริญญาตรี เป็นต้น ที่มีความรู้ความเข้าใจในด้านสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องการดูแลตนเองเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้มีโอกาสเป็นแกนนำของกลุ่มเพื่อให้ความช่วยเหลือ กระตุ้นและถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ให้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงคนอื่นๆ ที่ยังมีความเข้าใจและปฏิบัติดูแลตนเองไม่ถูกต้อง

2.2 ควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้มีการรวมกลุ่ม ในการจัดทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก ให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน ทั้งระหว่างเจ้าหน้าที่ผู้ให้การดูแลรักษา และสมาชิกผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้วยกัน เป็นแหล่งพบปะสังสรรค์กันในหมู่เพื่อนสมาชิก ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2.3 ควรมีการปรับปรุงกระบวนการแนวคิดในการทำงานกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้แสดงพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้มากขึ้นสนับสนุนให้ญาติหรือเพื่อนสมาชิก ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้วยกันช่วยกันดูแลการปฏิบัติตนของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่ให้เกิดภาวะเสี่ยง โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติตนให้เป็นผู้สนับสนุนมากกว่าเป็นผู้ที่กระทำการกิจกรรมต่างๆ

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านต่างๆ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

3.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่คาดว่าจะมีผลต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เช่น ปัญหาอุปสรรค ความพึงพอใจและความวิตกกังวล เป็นต้น

3.3 ควรมีการศึกษาเชิงทดลองเกี่ยวกับกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน หน่วยที่ 1-7. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, 2551.
- รัตนา เรือนอินทร์. ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการควบคุมโรคของผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในศูนย์สุขภาพชุมชน เครือข่ายโรงพยาบาลลี จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ พย.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.
- ศุภรัชต์ ฬารธรรม. รูปแบบการจัดการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในศูนย์สุขภาพชุมชนอำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ ส.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2551.
- สุนณา สัมฤทธิ์วิเศษฉาย. การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ตำบลท่าข้าม อำเภอคำาย บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, 2548.
- สุกัญญา คุณนท. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2552
- Puangpetch L. "Self-care behaviors and complications of patients with hypertension hospital," Region6 Medical J, 23 : 141-151, 2009.
- Policy and Strategy Office, Ministry of Public Health. Rates of morbidity and mortality statistics, disease, high blood pressure. Bangkok: Ministry of Public Health, Thailand, 2010.
- World Health Organization Regional Office for South-East Asia, New data highlight increases in hypertension, diabetes incidence. Retrieved from <http://www.who.int/>. 2012.